

Compte rendu du stage CD 35

Session 2016/2017

Stage Toussaint

Mardi 1 Novembre et Mercredi 2 Novembre 2016

Stage Benjamins

Joueurs présents : SARAZIN Aubin, DELANOU Emma, LOUAIL Baptiste, LEGROS Adrien, LOQUEN Yann, LEMEE Antoine, GUILLEMOTEAU Maxim, LE MINOR Marvin.

Encadrants : LEFEUVRE Michelle (Présidente CD 35), HELENE Catherine (Responsable Jeunes CD 35), ONDET Jean-Hubert (Entraîneur CD 35).

Objectifs des stages du CD 35

Le Comité Départemental d'Ille et Vilaine a pour objectif de rassembler pendant 3 stages de deux jours (Toussaint, Février, Pâques), les meilleurs joueuses ou joueurs du Département 35, par catégories (Poucets 7/10 Ans ; U 12 11/12 Ans ; Benjamins, Minimes), afin qu'ils puissent se rencontrer et se confronter au travers d'exercices (techniques, physiques, parcours à thèmes, exercices de concentration ...). Le travail du CD est complémentaire au travail effectué en club par les PROS et les bénévoles.

Mardi 1 Novembre

Matin

Entraînement Physique

Préparation Physique Générale

Travail de Proprioception :

1) Travail sur la recherche et l'amélioration de l'équilibre

- . Marche les yeux fermés.
- . Equilibre sur une jambe les yeux fermés.
- . Equilibre sur le Toning balance board.
- . Equilibre sur le balance disque souple.

2) Travail sur la recherche et l'amélioration de l'explosivité musculaire.

- . Détente verticale sur un pied, sur deux pieds (3 séries de 30).
- . Accélération freinage distance 10 Mètres.
- . Détente horizontale (bonds vers l'avant avec stabilisation à l'atterrissage, 3 séries de 10).
- . Lancé de medecine ball (vers l'avant, sur le côté droit, sur le côté gauche).
- . Accélération avant arrière, demi-tour.
- . Travail de renforcement musculaire avec élastique (4 séries de 10).
- . Travail sur le renforcement musculaire cuisses (génuflexions, 4 séries de 30).
- . Travail de supination, pronation avec les ailettes (3 séries de 10)
- . 3 Séries de 5 pompes (Mains droites, mains ouvertes, mains rapprochées).

3) Travail de coordination

- . Lancé de ballon à un partenaire en trottinant (passes rugby)
- . Jongler avec une balle de tennis et une raquette en travaillant la supination et la pronation (Mains gauches, mains droites).
- . Travail avec les ailettes (Ouvertures, fermetures).

Préparation physique spécifique Golf

1) Travail sur la recherche et l'amélioration de l'équilibre

- . Taper des balles en ayant les pieds sur le balance disque souple.
- . Taper des balles en glissant sous les talons des frites de piscine.

2) Travail sur la recherche et l'amélioration de l'explosivité musculaire.

- . Taper 5 balles au fer 9 le plus rapidement possible (CF vidéo Grégoire BOURDY), en respectant les fondamentaux du swing.
- . Taper 1 balle et faire 5 genuflexions rapides et recommencer (séries de 4)
- . Taper 1 balle et faire 3 pompes adaptées aux possibilités de chacun et recommencer (séries de 4).
- . Travail de la chaise.
- . Taper des drives en contractant au maximum la chaîne musculaire abdominale)
- . Taper des drives en laissant le pied arrière au sol.

Après-midi

Accès parcours :

Compétition Match play (4 balles Meilleures balles).

Départs : Boules bleues pour les filles et boules blanches pour les garçons.

Objectifs Mentaux :

- Développer un esprit de cohésion avec son partenaire.

- Développer une stratégie de jeu de match play en fonction des points forts de chacun.
- Garder un esprit de combativité et de concentration jusqu'à la fin du match.

Objectifs Techniques :

- Travailler la puissance (départs arrières). Solliciter les muscles travaillés le matin (Abdo, cuisses, dorsaux).
- Respecter les fondamentaux
 - . Routine Préparation
 - . Routine Exécution
 - . Routine d'évacuation

Objectifs statistiques :

- Comptabiliser le nombre de greens touchés en régulation
- Comptabiliser le nombre de putts.
- Comptabiliser le résultat final.

Résultats :

4 Balles Meilleurs Balles Match Play 13 Trous Mardi 1 Novembre

	Prénoms	Score	Greens en Régulation	Putts	Score Match Play
DELANOU	Emma	10	6	26	5 Up Emma, Baptiste
LOUAIL	Baptiste	11	3	22	
SARAZIN	Aubin	15	4	24	
GUILLE-MOTEAU	Maxim	18	3		
LEMEE	Antoine	1	8	21	4 Up Antoine, Adrien
LEGROS	Adrien	6	5	24	
LE MINOR	Malvin	10	2	21	
LOQUEN	Yann	12	4	25	

--	--	--	--	--	--

A la fin du parcours de 13 trous, footing sur 3 kilomètres avec les chariots pour rentrer au club house

Mercredi 2 Novembre

Matin

Entrainement Physique

(PPG et PPS)

Même travail que la veille avec augmentation du nombre de séries pour chaque exercice.

Intervention de Claude NICOLAS (Entraîneur HBA) pour expliquer aux jeunes joueurs, l'importance de la préparation physique, de la préparation mentale et de l'entraînement technique pour devenir performant dans toutes les disciplines sportives.

Il est indispensable de progresser conjointement sur ces 3 repères.

3) Approche sur le rôle du Mental chez le joueur de golf.

Afin de faire prendre conscience aux joueurs de l'importance du mental dans le jeu de Golf, je leur propose de visionner quelques vidéos du coach expert en Neurosciences Mr LEFRANCOIS David.

Visionnage des Vidéos « Esprit Golf » sur la préparation mentale.

David LEFRANCOIS, coach expert en Neurosciences, nous explique :

Le cerveau en Action

- *C'est quoi le mental ?*
- *Comment éliminer les pensées parasites.*
- *Comment gérer ses émotions après un mauvais coup.*
- *C'est quoi les yips au putting « Vidéo Ernie ELS 1^{er} trou du MASTERS 2016 », comment les éliminer...*

Après-midi

I) Accès parcours :

Compétition Match play (4 balles Meilleures balles)

Emma, Yann / Marvin, Max

Compétition Match play simple :

Antoine / Baptiste / Adrien

Départs : Boules Rouges pour les filles et boules Jaunes pour les garçons.

Résultat 4 balles meilleures balles :

Emma, Yann 3 up / Marvin, Max

Résultat Match-play simple :

Antoine 24 points

Baptiste 15 points

Adrien 12 points

II) Travail putting

Travail sur l'approche mentale du putting :

Les statistiques régulières et notre encadrement des jeunes sur les différents tournois, nous permettent de constater que les joueurs ne sont pas performants au putting.

La moyenne des putts est souvent de 34 à 42 putts sur 18 trous.

Si le premier putt se trouve > à 5 mètres, les joueurs restent souvent très court, et les putts < à 2 mètres sont régulièrement ratés pour concrétiser un birdie ou sauver un par.

Le constat est régulièrement le même :

- *La peur du résultat amène les jeunes à précipiter le geste.*
- *La préparation du putt est trop rapide.*
- *La lecture des pentes n'est pas rigoureuse.*

Exercices proposés :

- **Pour les putts longs** (Nous travaillons sur le mouvement et non le résultat).

Travail sur la prise d'élan :

- . *La prise d'élan doit-être plus lente que le retour.*
- . *Oublier la règle des 1/3 2/3., il vaut mieux rester sur un balancier 50 / 50.*
- . *Travailler avec l'inertie du poids de la tête de club dans le mouvement (travailler les yeux fermés pour ressentir le mouvement du club).*
- . *Travail sur les différentes amplitudes possibles.*
- . *Travail sur la pression des mains sur le grip.*
- . *Travail sur le regard avec le eye line (ou regarder)*

Travail sur la perception de la distance qui sépare la balle du trou (Marcher de la balle jusqu'au trou en comptant le nombre de pas)

Exercice proposé : Deviner en fermant les yeux et en marchant jusqu'au trou, la distance qui sépare la balle du trou.

.

- **Pour les putts de < 2 mètres.**
 - . *Travail sur le « lâché prise » : ne pas s'occuper de la cible.*

- . Se concentrer sur son geste et non sur le résultat.*
- . Travail sur la capacité à reproduire le geste de façon régulière et mécanique.*
- . Se concentrer sur le rythme (tempo).*

Travail proposé :

Choisir un putt plat d'une distance d'1,50 m de la cible. Tracer en direction du trou une ligne de 10 cm devant la balle. Jouer un minimum de 50 Putts successifs en se concentrant sur le chemin du club et non sur le résultat.

L'objectif est d'oublier la cible et de se concentrer sur la répétition d'une gestuelle qui deviendra « automatique ». En cas d'échec recommencer jusqu'à rentrer 50 putts successifs.

Cet automatisme permettra aux joueurs de supprimer la peur de l'échec en tournoi.

L'objectif est de ne plus chercher le résultat, mais de produire une routine qui entraîne un résultat.

Fin du stage

Merci au Golf de CICE BLOSSAC de nous avoir accueilli durant ces deux jours.

Le prochain stage aura lieu durant les vacances de Février 2017, le Samedi 25 et Dimanche 26 Février 2017.

